

KURANG SELERA MAKAN DAN KURANG BERAT BADAN

- Makan sedikit tetapi kerap.
- Ambil minuman/makanan tambahan yang tinggi kalori dan protein.
- Kurangkan pengambilan air pada waktu makan.
- Makan di tempat persekitaran yang bersesuaian
- Pastikan mulut sentiasa bersih.

MENANGANI MUKOSITIS

- Periksa mulut sekurang-kurangnya sekali sehari untuk tanda-tanda infeksi seperti keputihan (kulat) atau bengkak.
- Kumur mulut menggunakan larutan Sodium Bikarbonat sekurang-kurangnya 4 kali sehari.
- Jika menggunakan gigi palsu, pakai jika perlu sahaja.
- Ambil minuman/makanan tambahan yang tinggi kalori dan protein.
- Makan makanan sejuk atau suhu bilik.
- Makan dan minum secara perlahan. Gunakan *straw*.
- Pilih makanan yang lembut dan senang dikunyah.



MENANGANI MASALAH USUS

Cirit-birit

- Tingkatkan pengambilan cecair seperti jus buah sekurang-kurangnya 6 - 8 gelas sehari untuk menggantikan cecair yang hilang .
- Makan sedikit tetapi kerap.
- Elakkan pengambilan makanan berserat tinggi seperti buah, bijiran dan sayur.
- Elakkan makanan bergoreng, berempah dan berminyak.

Sembelit

- Tingkatkan pengambilan cecair sekurang-kurangnya 6 - 8 gelas sehari seperti jus buah, sup, minuman bersusu.
- Tingkatkan pengambilan serat seperti buah, sayur dan makanan 'whole meal'.
- Lakukan senaman yang tetap jika mampu seperti berjalan.

SEKIRANYA KESAN SAMPINGAN TIDAK BERKURANGAN, SILA BERJUMPA DOKTOR UNTUK MENDAPATKAN RAWATAN.

RUJUKAN

1. emedicine.medscape.com/article/1079570- Overview
2. www.myhealth.gov.my//01pemakanan0102nutr

Disediakan Oleh:

Klinikal Onkologi / Rawatan Harian Hemato-Onkologi
Sebarang Pertanyaan Sila Hubungi
Klinikal Onkologi Tel : 03-79492423
Rawatan Harian Hemato-Onkologi Tel : 03-79492952
Perkembangan Kejururawatan, Tingkat 8 Menara Utama
Tel: 03-79492376/2931/2798/2412

Hak milik Pusat Perubatan Universiti Malaya 2013



KIMOTERAPI

Penjagaan Semasa & Selepas Rawatan

APAKAH KIMOTERAPI?

- Kimoterapi bermaksud satu kaedah rawatan yang menggunakan ubat-ubatan anti kanser dalam merawat kanser.
- Ubat-ubatan ini diberi untuk memusnahkan dan mengawal kanser.

KESAN SAMPINGAN KIMOTERAPI

Kesan sampingan biasa:

- Loya dan muntah
- Keguguran Rambut
- Lesu
- Infeksi
- Kurang selera makan dan kurang berat badan
- Mukositis



Antara kesan sampingan kimoterapi yang lain:

- Masalah usus
- Masalah saraf dan otot
- Kulit kering, radang ginjal dan pundi kencing
- Mudah lebam dan berdarah
- Kurang sel darah merah (Anemia)

Kesan sampingan adalah berbeza mengikut jenis ubat dan individu.

MENANGANI LOYA & MUNTAH

- Minum dalam kuantiti sedikit tetapi kerap untuk mencapai jumlah sebanyak 2 liter sehari.
- Makan dalam kuantiti sedikit sedikit tetapi kerap sepanjang hari.
- Makan snek seperti bijirin kering atau roti bakar.
- Elak mengambil makanan yang terlalu berlemak dan berminyak.
- Rehat secara duduk atau berbaring dengan bahagian kepala ditinggikan sekurang-kurangnya 1 jam selepas makan.
- Pastikan mulut sentiasa bersih. Elak dari merokok kerana ia boleh mengurangkan selera makan dan mengubah rasa makanan.
- Ambil ubat tahan muntah seperti yang diarahkan oleh doktor.



MENANGANI MASALAH KEGUGURAN RAMBUT

- Sekiranya anda berambut panjang, eloklah dipotong pendek.
- Gunakan rambut palsu/ skaf/ topi.
- Gunakan syampu yang lembut seperti syampu bayi.



MENANGANI KELESUAN

- Dapatkan rehat yang cukup dengan tidur awal dan bangun lewat.
- Ambil makanan seimbang dalam kuantiti yang sedikit tetapi kerap.
- Hadkan dan rancang aktiviti. Lakukan apa yang penting dahulu dan kurangkan jumlah aktiviti yang tidak penting.
- Lakukan senaman ringan setiap hari.

MENANGANI INFEKSI

- Cuci tangan setiap kali sebelum makan dan selepas pergi ke tandas.
- Elakkan diri daripada berada di khalayak ramai terutama pada waktu puncak.
- Mandi setiap hari.
- Sentiasa awasi tanda dan simptom jangkitan:
 - kebengkakkan
 - kemerahan
 - kesakitan
 - panas di kawasan terlibat
 - demam
- Makan makanan yang dimasak.

